

Etäliikunnan ohjelma

Maanantai

17-17.30 Lymfajumppa
17.45-18.15 Syke & voima
18.30-19.15 Asahi

Tiistai

10-10.30 Lasten oma liikehetki
19-19.45 FasciaMethod

Keskiviikko

17-17.45 Lihasvoimaa lempeästi
17-18 Rentoutus (parilliset viikot)
18.30-19.45 Jooga

Torstai

17-17.45 Rytmin viemää (parilliset viikot)
17-17.45 Kuntonyrkkeily (parittomat viikot)
18-19 Pilates

Perjantai

9-9.30 Lempeä aamufLOW
9.30-10 Syke & Voima

